

# HEWA SAFI, MAISHA FITI

HEWA SAFI KWA AFYA BORA

**Je, unajua hewa unayopumua inaathiri afya yako?**

- Uchafuzi wa hewa hutoka kwa moshi wa kupika, kuchoma taka, barabara zenye vumbi, na moshi wa magari.
- Hewa chafu ni hatari kwa mapafu, moyo, ubongo, na afya yako kwa ujumla.
- Wanawake, watoto, na wazee huathirika zaidi.

**Jifunze jinsi uchafuzi wa hewa unavyoathiri afya yako na hatua unazoweza kuchukua kulinda familia yako!**

# JINSI UCHAFUZI WA HEWA UNAVYOATHIRI AFYA YAKO



## Ubongo

Hupunguza kumbukumbu na uwezo wa kujifunza, hasa kwa watoto.

*Uchafuzi wa hewa huathiri uwezo wa watoto wako kujifunza na kukua*



## Moyo

Huongeza hatari ya mashambulizi ya moyo na kiharusi.

*Kuvuta hewa chafu si hatari kwa mapafu pekee, pia huathiri moyo wako.*



## Mapafu

Husababisha kikohozi, pumu, na maambukizi ya mapafu.

*Ikiwa wewe au mtoto wako mnakikohozi mara kwa mara, inaweza kuwa kutokana na hewa chafu.*



## Wanawake Wajawazito na Watoto

Hewa chafu inaweza kuathiri watoto kabla ya kuzaliwa.

*Hewa safi huhakikisha mustakabali mzuri kwa mtoto wako.*

## Nini Unaweza Kufanya Kulinda Familia Yako?

### Tumia Njia Safi za Kupika

Tumia jiko la gesi au jiko lililoboreshwa kupunguza moshi.



### Panda Miti

Miti husafisha hewa na kuboresha mazingira yako.



### Usichome Taka

Tumia njia salama za kutupa taka.



### Jiunge na Vikundi vya Mtaa vya Hewa Safi

Pinga sera bora za kuboresha ubora wa hewa katika jamii yako.

### Wasiliana Nasi

Kusudi Cause Communication  
info@kusudicausecomms.org



+254 704 932 544  
<https://kusudicausecomms.org>

*Hewa safi inamaanisha familia zenye afya. Chukua hatua leo!*



NAIROBI  
CITY COUNTY

Hewa Safi, Pumzi Fiti.

Breathe  
Cities